



ANLEITUNG

DUFTANKER ALS COACHINGTOOL

Positive Ressourcen verankern

Warum der Duftanker so wirkungsvoll ist

In Coaching- und Therapiesitzungen haben Klienten oft wertvolle Erkenntnisse oder erleben positive emotionale Zustände. Doch im Alltag greifen sie nicht mehr darauf zu.

Mit der Duftanker-Technik kannst du positive Ressourcen nachhaltig verankern, sodass deine Klienten diese jederzeit abrufen können.

Diese Methode basiert auf den neuesten Erkenntnissen der Neurobiologie und nutzt die direkte Verbindung zwischen Düften, dem limbischen System und dem Unterbewusstsein.

Kombiniert mit einem Körperanker wird die Ressource noch stärker abgespeichert.



DUFTANKER

ALS COACHINGTOOL



Anleitung: Die 3-Schritte-Duftanker-Technik

Diese Übung kannst du mit deinen Klienten in einer Sitzung durchführen. Sie dauert ca. 10–15 Minuten und kann jederzeit wiederholt werden, um die Verankerung zu verstärken.

1

Die gewünschte Ressource aktivieren

- 🌸 Bitte deinen Klienten, sich an einen Moment zu erinnern, in dem er sich absolut sicher, stark, gelassen oder glücklich gefühlt hat.
- 🌸 Vertiefung: Lasse ihn in dieses Gefühl eintauchen – mit geschlossenen Augen, bewusster Atmung und dem vollständigen Erleben der Erinnerung.
- 🌸 Vertiefe den Zustand durch VAKOG Trance:

Was siehst du?
Was hörst du?
Was fühlst Du?
Was riechst du?
Was schmeckst du?

- 🌸 Frage: „Wo im Körper spürst du dieses Gefühl am stärksten?“



DUFTANKER

ALS COACHINGTOOL



2

Den Duftanker setzen

- ✓ Lass den Klienten einen Duft auswählen (Lieblingsduft / Leckerduft)
- ✓ Falls kein Duft zur Verfügung steht: Lasse ihn den Duft mental visualisieren.
- ✓ Während der Klient am Duft riecht, verstärkt er das positive Gefühl, indem er es intensiv spürt.
- ✓ Verknüpfung herstellen: „Spüre, wie sich dieses Gefühl mit dem Duft verbindet.“



Denk an den TIGER!

T-iming
I-ntensität
G-enauigkeit
E-inzigartigkeit
R- Einheit



DUFTANKER

ALS COACHINGTOOL



3

Den Körperanker installieren

- ♥ Lasse den Klienten eine kleine Körperstelle wählen (z. B. Oberarm, Schulter oder eine Geste Hand aufs Herz legen).
- ♥ Während er den Duft riecht und damit das positive Gefühl verstärkt, drückt er den Körperanker.
- ♥ 3 x wiederholen (je 3-5 Sek.), um die neuronale Verknüpfung zu festigen.
- ♥ Abschluss: „Wann immer du den Duft riechst oder den Körperanker setzt, wirst du diese Ressource sofort abrufen können.“

💡 Tipps für die Anwendung in der Coaching-Praxis

- ✓ Setze die Technik am Ende einer Sitzung ein, wenn der Klient in einem positiven Zustand ist.
- ✓ Empfehle ihm, den Duft im Alltag gezielt zu nutzen (z. B. Roll-On, Riechstift oder Diffuser).
- ✓ Ermutige ihn, den Körperanker regelmäßig zu aktivieren, um die Verbindung zu stärken.



DUFTANKER

ALS COACHINGTOOL



Reflexionsblatt für deine Klienten

Name des Klienten:

Datum des Coachings:

Meine positive Ressource:

So fühlt sich diese Ressource in meinem Körper an:

Mein gewählter Duft:

Mein Körperanker:

So werde ich meinen Duftanker im Alltag nutzen:



DUFTANKER

ALS COACHINGTOOL



✨ Möchtest du lernen, wie du Düfte noch gezielter in Coaching & Therapie einsetzt?

Du hast im Duftanker Webinar bereits erlebt, wie tief Düfte wirken können – stell dir vor, du könntest dieses Wissen noch viel gezielter nutzen!

In meiner DuftCoaching-Ausbildung 2.0 lernst du, wie du Düfte als transformative Begleiter in Coaching & Therapie einsetzt.

Start: 01. Oktober 2025



www.seelenduft.at/ausbildung-duftcoaching

Ich freue mich,
von Dir zu hören.

Diana

